

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh manusia terbentuk dari zat-zat yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Oleh karenanya tubuh memerlukan masukan makanan untuk memperoleh zat gizi yang diperlukan didalam tubuh. Zat-zat nutrisi yang berasal dari makanan yang berfungsi sebagai memelihara dan membentuk jaringan tubuh, sumber tenaga, mengatur pekerjaan didalam tubuh, serta melindungi tubuh dari serangan penyakit (Jauhari dan Nita, 2015).

Gizi adalah rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, fungsi normal organ serta mempertahankan kehidupan seseorang (Mardalena, 2017).

Status gizi yaitu ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi dalam bentuk variabel tertentu. Keadaan ini diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk fungsi biologis. Status gizi juga sebagai indikator baik-buruknya penyediaan makanan untuk setiap hari umumnya dapat dilihat secara langsung dari kondisi fisik atau kondisi luar individu (Achmadi, 2014).

Berdasarkan data Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan (2018) bahwa hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017 secara nasional menunjukkan presentase sangat kurus 0,9% dan kurus 3,0% anak sekolah dan remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U. Sedangkan di Provinsi Gorontalo, persentase anak sekolah dan remaja umur 16-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U menunjukkan presentase anak sangat kurus 0,7% dan anak kurus 4,7%. Presentase

status gizi remaja putri umur 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U menunjukkan 2,7% anak kurus, gemuk 20,5% dan obesitas 7,6%.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2018) menunjukkan bahwa di Indonesia presentase kelompok umur 16-18 tahun 21,38% dan di Provinsi Gorontalo presentase kelompok umur 16-18 tahun berjenis kelamin perempuan 19,32%, dan laki-laki 19,30%.

Usia siswa tingkat menengah atas masuk dalam kategori remaja yang merupakan penduduk yang berusia 10-19 tahun (WHO), Kisaran usia remaja adalah 10-21 Tahun, remaja dapat dikelompokkan pada tiga tahapan usia, yaitu remaja awal usia 10-14 Tahun, remaja pertengahan usia 15-16 tahun dan remaja akhir usia 17-20 Tahun (Mardalena, 2017).

Anak sekolah dalam hal ini para siswa berada pada kisaran usia remaja yang merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap gizi dikarenakan pada masa ini terjadi periode *growth spurt* (pertumbuhan yang cepat) selain itu adanya perubahan tubuh secara fisik dan psikis secara pesat pada masa pubertas, aktivitas yang meningkat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka, kelompok ini rentan terhadap perubahan sekitar khususnya pada konsumsi makanan. Mereka cenderung lebih memanfaatkan lingkungan diluar rumah termasuk sekolah untuk mencari makanan kesukaan. Terpaparnya anak-anak ini dengan lingkungan, budaya, dan teman sebaya membuat mereka memiliki keputusan sendiri dalam berperilaku memilih makanan (Kadir, 2019).

Menurut Supariasa (dalam Safita, 2019) bahwa masalah gizi pada remaja yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang disebabkan tidak memenuhinya zat gizi dan tingkat konsumsi energi dalam tubuh sedangkan gizi lebih disebabkan oleh kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah asupan berlebihan.

Faktor risiko dari penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (jantung, stroke, pembuluh darah, dan hipertensi), diabetes serta kanker diakibatkan oleh gizi yang tidak baik (Kemenkes RI, 2014).

Masalah kesehatan khususnya remaja siswa sering diremehkan karena kesenangan sementara, padahal keadaan ini membuat mereka lebih rentan terhadap jenis penyakit akibat dari perilaku, salah satunya perilaku makan. Menurut Sarintohe dan Prawitasari (dalam Pujiati, Arneliwati dan S. Rahmalia, 2015) Perilaku makan yang tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu, jenis makanan, diet penurunan berat badan, dan kebiasaan makan pada malam hari. Penelitian yang dilakukan oleh Pujiati, Arneliwati dan S. Rahmalia (2015) diperoleh hasil 60,9% mempunyai perilaku makan tidak baik pada remaja putri.

Remaja siswa lebih menyukai makanan apapun dan cenderung tidak berselera makan dirumah serta senang menghabiskan waktu diluar rumah bersama teman, perilaku ini mengubah konsumsi makan tidak teratur, mengkonsumsi makanan tidak sehat, makanan ringan di lingkungan sekolah serta melewatkan sarapan pagi. Pilihan makanan bagi remaja jatuh pada makanan cepat, nyaman, tinggi kalori dan lemak, disertai dengan kurangnya aktivitas, perilaku seperti inilah yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Faktor penting dalam mencegah

timbulnya masalah gizi serta mempertahankan status gizi yang baik dengan berperilaku gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data *World Food Programme* (WFP, 2017) bahwa remaja umur 13-18 tahun sering menyantap makanannya kapanpun, dimanapun dan lebih menyukai makanan di kantin sekolah, banyak mengkonsumsi cemilan yang digoreng atau diolah, cemilan favorite seperti minuman dingin dan pencuci mulut 37%, Mie instan 39%, Siomay 46%, Gorengan 53% dan Bakso 54%.

Menurut Brown (dalam Syafira, 2014) bahwa perubahan perilaku makan remaja usia sekolah menengah atas (siswa) membuat kebiasaan pada saat masa dewasa terbentuk dan mempengaruhi status gizi. Mereka cenderung meremehkan makanan yang dikonsumsi sehingga dampaknya akan berkelanjutan.

Pelayanan gizi diluar fasilitas pelayanan kesehatan diarahkan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi masyarakat sebagaimana pada Undang-undang Nomor 23 tahun 2014 pasal 24 ayat (1) bahwa pelayanan gizi diluar fasilitas kesehatan salah satunya pelayanan di pondok pesantren.

Pondok pesantren *boarding school* (asrama sekolah) siswa-siswinya bertempat tinggal di asrama. Asrama sekolah termasuk salah satu penyelenggaraan makanan institusi (Bakri, Ani dan Widartika, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitria (2016) bahwa dari 19 orang 13 diantaranya mengalami gangguan perilaku makan di Pondok Pesantren Muftadi AAT, Lirboyo, Kediri. 64,8% Menu makanan para santri kurang bervariasi di Pondok Pesantren At-Tauhid Sidoresmo Surabaya (Setiawan, 2006).

Penelitian Safita (2019) Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten bahwa konsumsi makanan santri kurang bervariasi dan tingkat konsumsi makanan masih banyak yang tergolong kurang, menu yang disajikan lebih banyak mengandung sumber karbohidrat, tidak seimbang sumber protein hewani, nabati dan sumber zat gizi lainnya.

Lokasi penelitian yaitu di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil berlokasi di Desa Luwohu, Kecamatan Botupingge, Kabupaten Bone Bolango. Di sekolah ini masih kurangnya studi yang mempelajari tentang kesehatan terutama status gizi siswa. Sekolah ini di pilih karena memberikan fasilitas pondok bagi siswa, sebagian besar siswa bertempat tinggal di pondok sekolah. Fasilitas pondok (asrama) termasuk dalam penyelenggaraan makanan institusi sebagaimana dalam elemen sub sistem penyelenggaraan makanan institusi adanya tenaga kerja (penjamah makanan) yang menyediakan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa sehari-hari, namun di asrama sekolah ini tidak adanya penjamah makanan sehingga para siswa memperoleh makanan secara mandiri.

Siswa yang tinggal di sekolah menerima kiriman bahan makanan dari orang tua di setiap bulannya dan memasaknya sendiri, kondisi ini dapat menggambarkan perilaku makan mereka seperti melewatkan waktu makan, makan apapun asal kenyang, kurang mengkonsumsi sayur, buah dan air putih ditunjang juga dengan kurangnya makanan sehat di lingkungan sekolah.

Pilihan makanan bergantung pada menu yang disediakan oleh kantin sekolah, kebanyakan sekolah mempunyai aturan tentang jenis makanan yang dijual di kantin akan tetapi para penjual makanan menawarkan makanan yang

tidak sehat karena lebih praktis dan populer (WFP, 2017). Kondisi ini memungkinkan siswa mengonsumsi makanan yang instan miskin gizi tetapi kaya akan energi, lemak, gula, garam dan zat tambahan lainnya terutama pada jajanan kantin seperti cemilan ringan (*snack*). Kekurangan asupan makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal, sehingga ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat menimbulkan masalah gizi. Menurut Hakim, Utari dan Arum (dalam Katili, 2017) dampak dari kekurangan zat gizi yaitu hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah.

Aktivitas siswa mulai dari kegiatan pembelajaran, bimbingan belajar di malam hari, mereka juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan pada sore hari diluar jam belajar. Kegiatan ekstrakurikuler ini diatur dalam Permendikbut No. 62 Tahun 2014. Kegiatan ini menjadi kesempatan untuk siswa beraktivitas fisik dalam sepekan, salah satu bentuk aktivitas fisik disekolah yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan prestasi peserta didik yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Kemenkes RI, 2014). Olahraga sebagai gaya hidup yang sehat ditunjang juga dengan perilaku makan yang baik dan istirahat yang cukup pada siswa atau remaja usia sekolah 16-18 tahun lebih menyukai olahraga berkelompok seperti basket, *futsal* atau voli (WFP, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah ini dijadwalkan 2 (dua) kali dalam seminggu pada hari rabu dan kamis, khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang cabangnya ada sepak bola, bola voli, bulu tangkis dan tenis meja.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arifani (2018) bahwa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diikuti anak sekolah yaitu senam, berenang, bulu tangkis, dan sepak bola.

Kegiatan Ekstrakurikuler olahraga mengeluarkan energi yang banyak berupa cairan dalam tubuh (air) melalui keringat, umumnya siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler memerlukan asupan gizi dari makanan untuk mengembalikan energi yang keluar saat berolahraga. Kurangnya air pada tubuh anak sekolah menimbulkan rasa lelah, menurunkan konsentrasi belajar, infeksi saluran kemih, batu saluran kemih, gangguan ginjal akut dan obesitas (Kemenkes RI, 2014).

Dari hasil observasi awal pada 10 orang siswa yang tinggal di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil dengan melakukan wawancara dan pengukuran antropometri dengan menggunakan alat ukur *microtoise* dan timbangan berat badan pada menunjukkan bahwa 5 siswa memiliki status gizi kurus, 3 siswa status gizi normal dan 2 siswa status gizi gemuk. 10 siswa mengkonsumsi makanan tidak beragam dan 6 siswa mengkonsumsi minuman berwarna dikantin sekolah, 4 siswa mengkonsumsi air putih setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Makan, Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga dengan Status Gizi Siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah, yakni sebagai berikut :

1. Tidak adanya penjamah makanan di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango.
2. Berdasarkan hasil observasi awal terdapat 10 siswa konsumsi makanan tidak beragam.
3. Terdapat 6 siswa mengkonsumsi minuman berwarna dikantin sekolah setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
4. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri Indeks Masa Tubuh (IMT) terdapat 5 siswa memiliki status gizi kurus.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada hubungan perilaku makan dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil?
2. Apakah ada hubungan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku makan, kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.

1.4.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perilaku makan siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.
2. Untuk mengetahui kegiatan ekstrakurikuler olahraga siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.
3. Untuk mengetahui status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.
4. Untuk menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.
5. Untuk menganalisis hubungan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Bagi peneliti, sebagai pengalaman dalam menganalisis secara ilmiah suatu permasalahan dengan mengaplikasikan teori-teori yang ada dan teori-teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan di Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi almamater, penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi yang ada dan dapat memberikan sumbangan pemikiran terutama dalam ilmu gizi.

2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan pustaka serta sebagai informasi bagi pihak-pihak yang ingin mengadakan penelitian yang lebih lanjut.
3. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan sebagai informasi agar pihak sekolah lebih memperhatikan perilaku makan siswa sesuai dengan pedoman gizi seimbang di lingkungan Pondok Pesantren.